

怒氣轉移成喜氣

□ 黃綺雯

偶爾，會發脾氣，發的時候，可大可小，精靈的同事，每見我臉色不對，便立即給我一粒維他命B，而我看見這粒可以幫助減低壓力的B雜，每次都乖乖吞下，然後，心煩氣躁便漸漸減退，脾氣也乖乖地收斂。



力，無所不在。

正常人，有抵抗正常壓力的本能，不過，當壓力突如其來，或者長期處於過重的壓力環境下，我們便應付不來。

我的壓力，十居其九來自工作，所以，當我抵受不了的時候，大部份也在辦公室內發生，而我的身體提出抗議的警號，便是發脾氣。

沒有人會覺得發脾氣是對的，發者與受者都不好過。發脾氣，受者受不了，頂多逃之夭夭；但發者，卻一發不可收拾，想逃避大發雷霆後的苦果，比按住脾氣不發作還更困難。而且，發脾氣是傷害自己最「陰毒」的方法，除了四周樹敵之外，枉想博人同情。失去了友誼，失去了儀態，失去一切外在有利條件，還導致體內細胞受損，情緒影響健康，身心都受到傷害，簡直自作自受。

誰都知道發脾氣有害無益，然而，當你氣得快要爆炸，無論如何也按捺不住的時候，讓脾氣發洩一下，總好過抑壓在體內，讓壓力只猛向身體細胞內壓吧！當然，如果有方法能夠及時將暴躁的情緒瞬間轉

移，那才是最徹底有效的方法。

我也是有方法的。在我的辦公桌上，擺放了幾張小朋友的照片，那幾張天真無邪、稚氣可愛的小臉，都是我的心肝寶貝。每見這幾張笑臉，我就打從心底裏歡喜出來，也跟着他們展露笑臉。所以，很憤怒的時候，我會拋下一切案頭文件，掉頭看着這幾張活潑可愛的小笑臉，看着他們，又怎會怒得出樣？看他一兩分鐘，這幾張笑臉便漸漸變成動畫，曾出現的歡樂景象，活靈活現出現眼前，這幾隻心肝小鬼出現，甚麼怒氣也頓時消失了。

再徹底一點，便是撥個電話給他們，也不知跟他們說甚麼，內容不要緊，只要聽聽他們的聲音，足以甜入心肺，滋潤全身，使整個身體充滿歡樂細胞，回復能量再上戰場。

反正不撥這個電話，不看這些照片，這幾分鐘也不能全情投入工作，與其在這幾分鐘大發雷霆，傷人害己，倒不如利用這幾分鐘與自己心愛的人接觸，開心一陣子。這種將脾氣轉移為歡樂的方法，有益又有建設性。